FITNESS DOCTOR

PASSADEIRA

X-TRAIL

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

AVISO

Antes de utilizar este aparelho, leia atentamente todas as instruções. Recomenda-se guardar o manual para qualquer referência futura.

---- Quando correr, mantenha um movimento natural dos braços, orientados para a frente. Nunca olhe para os pés.

---- Quando correr, aumente a velocidade progressivamente. Espere até estar adaptado à velocidade em curso antes de a aumentar.

---- Em caso de urgência, carregar imediatamente no botão «Emergent Stop» (Paragem de emergência).

---- Sair do tapete de corrida apenas quando a correia estiver completamente parada.

Atenção : Leia cuidadosamente as instruções de montagem e siga-as escrupulosamente.

ATENÇÃO

1. Antes de iniciar um programa de exercícios, recomendamos consultar o seu médico de família ou um profissional de saúde.
2. Verifique se todas as porcas estão seguras.
3. Nunca coloque o tapete de corrida numa divisão húmida a fim de evitar danos materiais.
4. Não assumimos nenhuma responsabilidade em caso de problemas provocados por esta causa.
5. Use roupas e calçado de desporto antes de começar a correr.
6. Espere 40 minutos após as refeições antes de realizar os exercícios.
7. Para prevenir qualquer dano corporal, faça um aquecimento antes de iniciar os exercícios.
8. Caso sofra de hipertensão arterial recomendamos consultar um médico antes de utilizar este aparelho.
9. O tapete de corrida só deve ser utilizado por adultos.
10. As pessoas idosas, as crianças e pessoas portadoras de deficiência só devem utilizar

este aparelho com a supervisão de um adulto responsável.

11. Não acrescente acessórios exteriores a este aparelho para evitar qualquer tipo de dano.
12. Não conectar a linha no centro do cabo, aumentar o cabo ou modificar a ficha do cabo. Não colocar objetos pesados nem colocar o cabo próximo de uma fonte de calor. É proibido utilizar tomadas múltiplas a fim de evitar qualquer risco de incêndio ou de electrocussão.
13. Corte a alimentação do aparelho quando não o utilizar. Quando a alimentação é cortada, não puxe pelo cabo para evitar danificá-lo.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

Ligue o cabo de alimentação do tapete de corridas num circuito específico ligado à terra a 10 amperes.

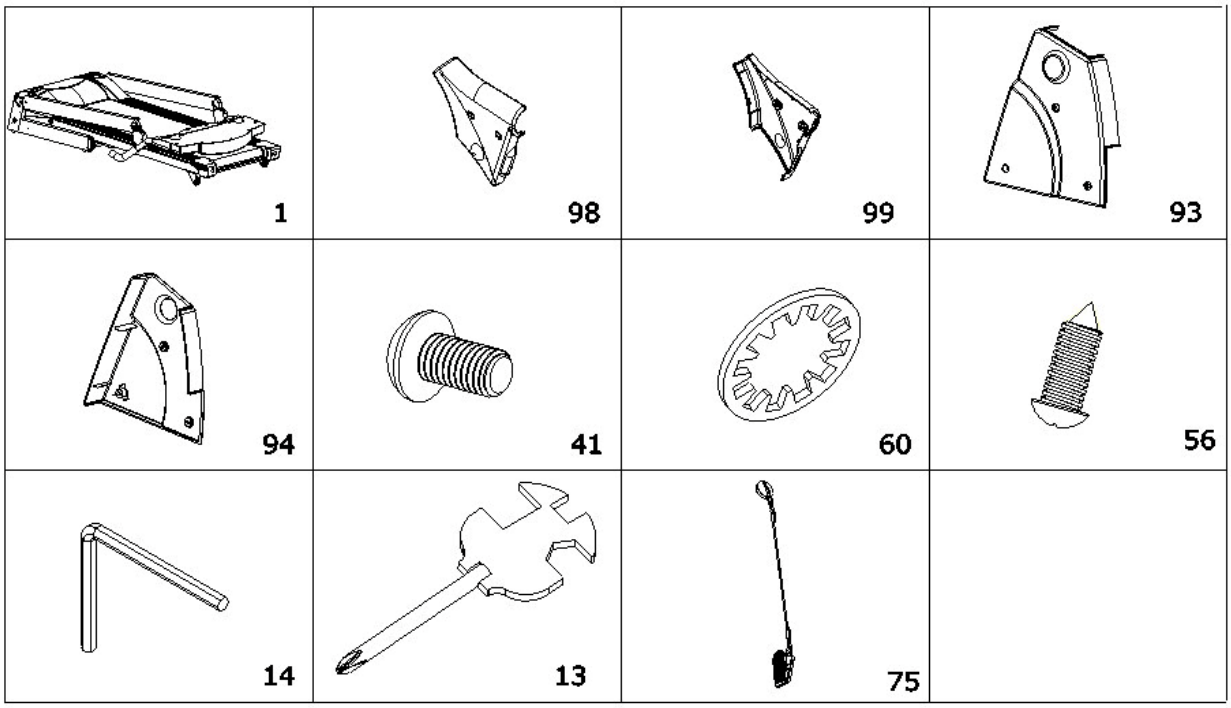
Instruções relativas à ligação à terra :

1. Este aparelho deve ser ligado à terra. Em caso de avaria, a terra permite um caminho de resistência inferior para a corrente eléctrica, o que permite reduzir o risco de electrocussão.
2. Coloque o tapete de corrida numa superfície limpa e plana. Não coloque o tapete de corrida sobre um tapete espesso a fim de evitar bloquear a ventilação. Não colocar o tapete de corrida próximo de uma fonte húmida ou no exterior.
3. Colocar o tapete de corrida de forma a que a tomada da parede seja visível e acessível.
4. Nunca ligar o tapete de corrida se estiver em cima dele. Após ligar o aparelho e ter regulado a velocidade, é possível que a banda de corrida não arranque de imediato. Posicione-se sobre a parte lateral da estrutura até que a banda funcione.
5. Use roupas apropriadas quando utilizar o tapete de corrida. Não use roupas compridas e largas que poderão prender-se numa peça do tapete de corrida. Use sempre sapatos desportivos com solas de borracha.

6. Desligue o cabo de alimentação antes de retirar o cárter do motor do tapete de corrida.
7. Afaste as crianças do tapete de corridas antes da utilização.
8. Segure os manípulos na altura do arranque do tapete de corrida até que consiga controlar a utilização do tapete de corrida.
9. Ata o cordão de segurança às suas roupas quando utilizar o tapete de corrida. Se a velocidade do tapete de corrida aumentar de repente devido a uma avaria electrónica ou de um erro de manipulação, o tapete de corrida irá parar de imediato se você soltar a chave da consola.
10. Quando não utilizar o tapete, desligue o cabo de alimentação e retire o cabo de segurança.
11. Antes de iniciar um programa de exercícios, consulte o seu médico de família ou um profissional de saúde que poderá prescrever a sua frequência de exercícios, a intensidade (zona ritmo cardíaco alvo) e a duração apropriada mediante a sua idade e condição física. Se sentir dores ou uma compressão ao nível do peito, um ritmo cardíaco anormal, se ficar sem fôlego rapidamente, vertigens ou um mal-estar durante os seus exercícios, PARE imediatamente e consulte o seu médico antes de continuar.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Quando abrir o caixote, irá encontrar as seguintes peças :



Lista das peças:

N°	NOM	SPEC.	QUAN.		N°	NOM	SPEC.	QUAN.
1	Estrutura principal		1		41	Parafuso de cabeça rasa	M8*16	12
98	Tampa do manípulo esquerdo		1		60	Anilha	8	12
99	Tampa do manípulo direito		1		56	Parafuso	4.2*12	14
93	Tampa montante esquerdo		1		14	Chave Allen 5#	5mm	1
94	Tampa montante direito		1		13	Chave / chave de fendas	S=13、14、15	1
75	Chave de segurança		1					

Ferramentas de fixação :

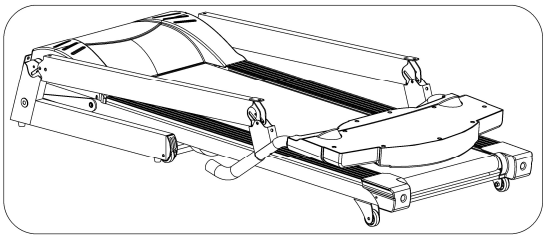
Chave Allen 5# mm 5mm 1 peça

Chave / Chave de fendas S=13 – 14 - 15 1 peça

Nota : Não ligue o aparelho à corrente antes de terminar por completo a montagem.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Etapa 1 :



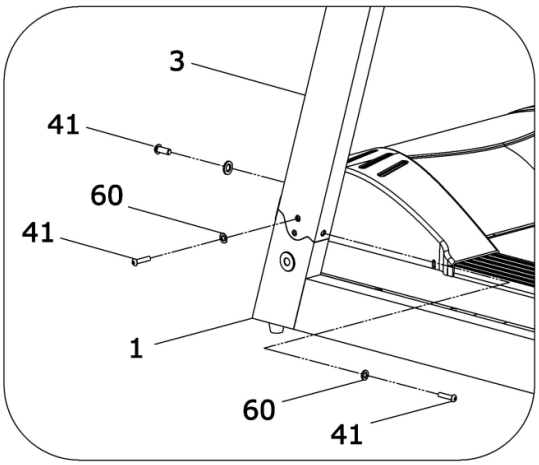
Abra o caixote e retire todas as peças. Pouse a estrutura principal no chão.
.

Etapa 2 :

Posicione a consola e o montante no sentido da seta.

Nota : Quando erguer as peças, tenha em atenção a que o montante não esteja apoiado sobre os cabos do montante. Segure à mão o montante e a consola de forma a não caírem.
.

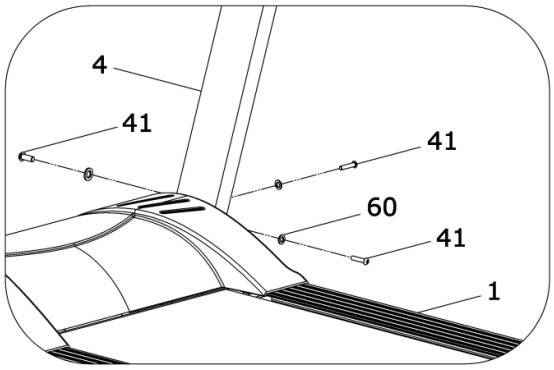
Etapa 3 :



Com a ajuda da chave Allen 5#, fixe o parafuso (41) para fixar a anilha (60), depois de fixar o montante esquerdo (3) sobre a estrutura Principal (1).

Nota : Mantenha o montante esquerdo com a mão para o impedir de cair.

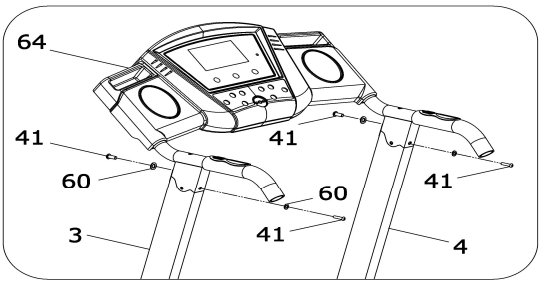
Etapa 4 :



Com a ajuda da chave Allen 5#, fixe o parafuso (41) para fixar a anilha (60), depois fixe o montante esquerdo (3) na estrutura Principal (1).

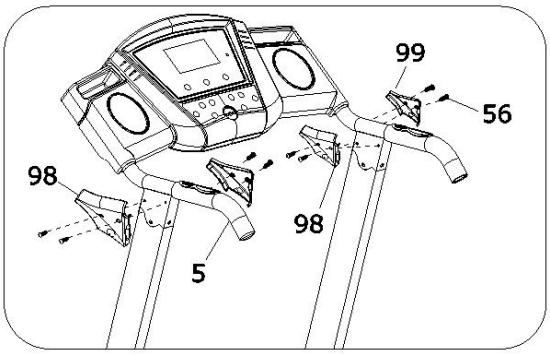
Nota : Segure o montante esquerdo com a mão para evitar que caia.

Etapa 5:



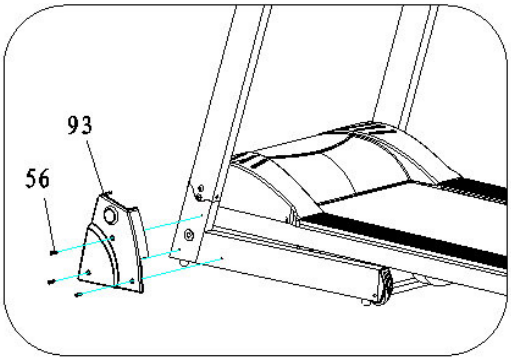
Com a ajuda da chave Allen 5#, fixe o parafuso (41) para fixar a anilha (60), depois fixar a Consola (64) sobre os montantes G&D (3 & 4).

Etapa 6:



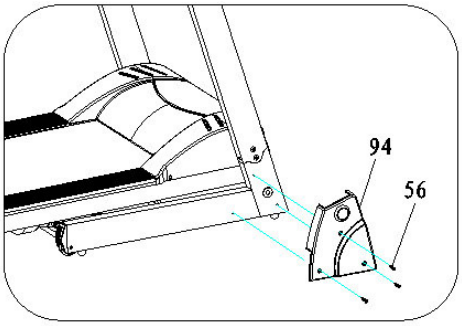
Utilize a chave de fenda (13) e o parafuso 4.2*12(56) para fixar a tampa do manípulo esquerdo (98) e a tampa do manípulo direito (99)ao tubo de ligação da consola.

Etapa 7:



Fixar a tampa do montante (93) sobre o montante esquerdo com o parafuso (56) com a ajuda da chave Allen.

Etapa 8:

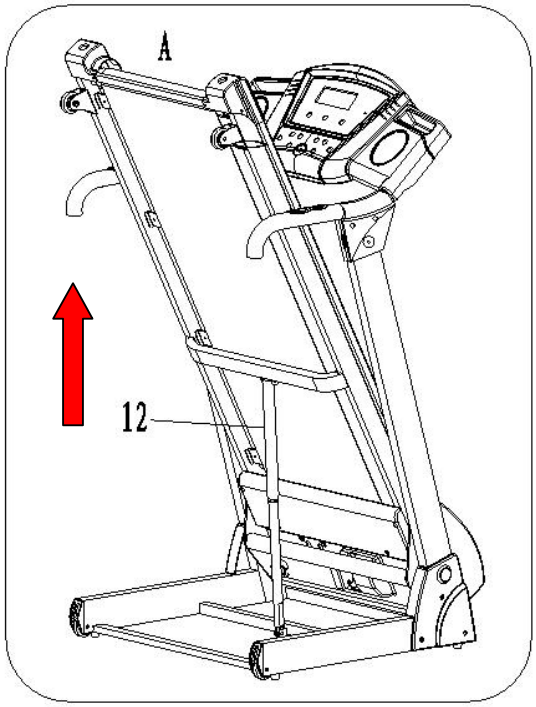


Fixe a tampa do montante direito (93) sobre o montante direito com o parafuso (56) com a ajuda da chave Allen.

ATTENÇÃO : Proceder da seguinte forma após ter verificado que tudo funciona corretamente. Antes de utilizar o tapete de corrida, leia com atenção as instruções.

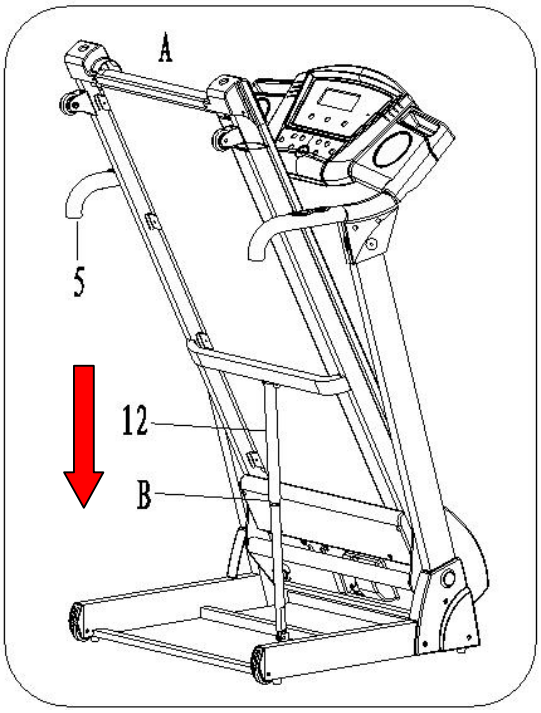
INSTRUÇÕES DE DOBRAGEM

Dobragem :



Coloque a mão no ponto A e sustenha a unidade no sentido até que o pistão emita um barulho.

Desdobragem :



Coloque a mão no ponto A e depois coloque o seu pé direito no ponto B sobre o cilindro (12). Puxe a estrutura até ela chegar o manípulo (5). A estrutura baixará então automaticamente.

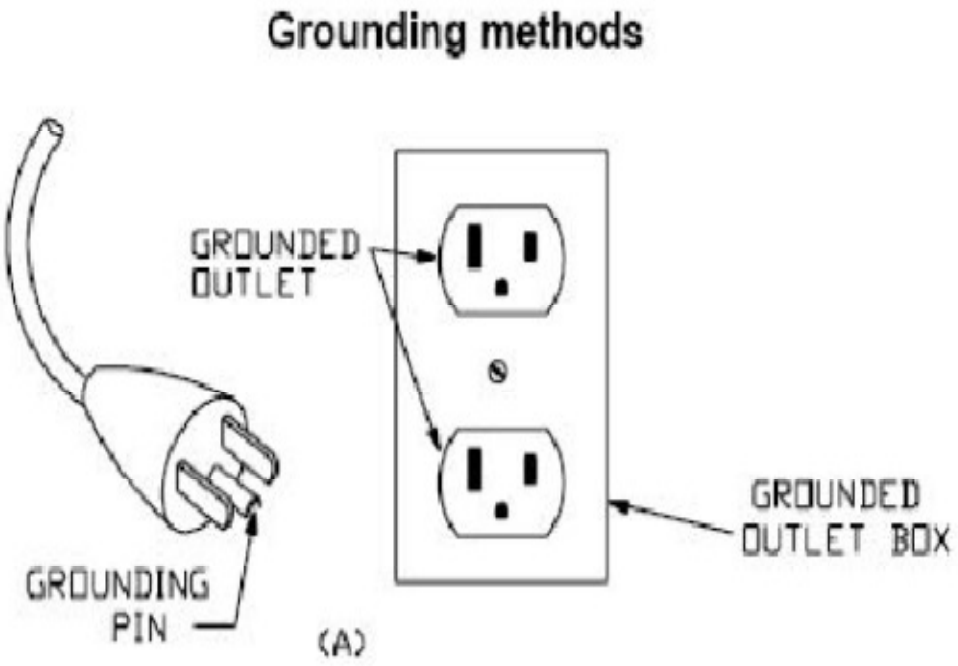
PARÂMETROS TÉCNICOS

Dimensões após desdobramento (mm)	1600*730*1370mm	**Alimentação**	Consoante o comando
Dimensões após dobragem (mm)	1600*780*1340mm	**Saída máxima**	Consoante o comando
Dimensões do tapete (mm)	1260*420	**Corrente de entrada**	Consoante o comando
Peso bruto	62KGS	**Níveis de inclinação**	12%
Peso máximo	120KGS	**Velocidades**	1,0-16KM/h
1 ecrã LCD	Velocidade Tempo Distância Calorias Ritmo cardíaco		

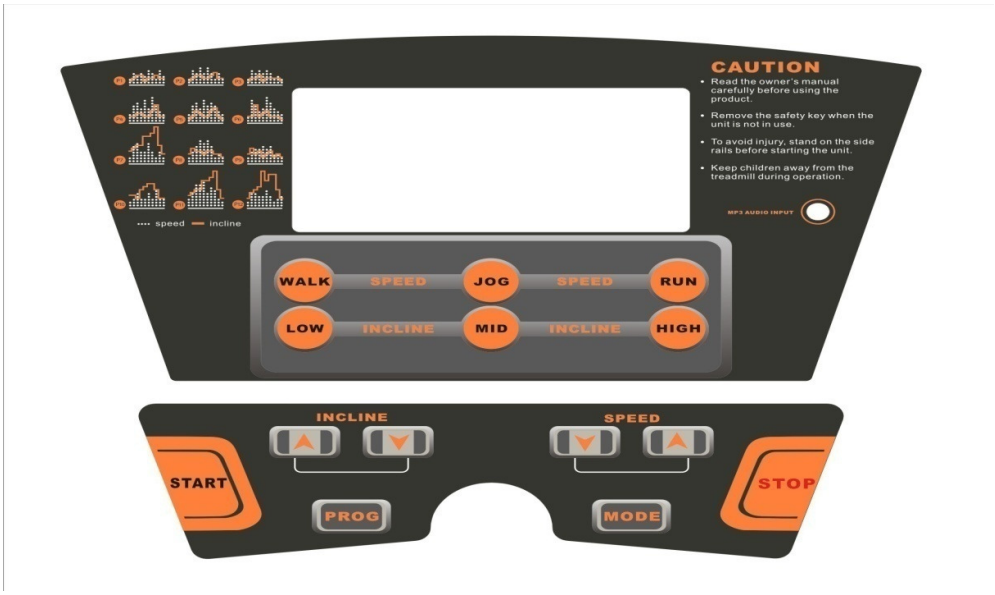
MÉTODOS DE LIGAÇÃO À TERRA

Este aparelho deve ser ligado à terra. Em caso de disfunção ou de avaria, a ligação à terra permite um caminho de fraca resistência à corrente eléctrica e de reduzir o risco de electrocussão. Este aparelho está equipado de um cabo condutor de ligação à terra e de uma ficha terra. A ficha deve ser ligada a uma tomada de parede apropriada e corretamente instalada e ligada à terra conforme os códigos e regulamentos locais.

PERIGO – Uma ligação inapropriada do condutor de ligação à terra pode causar um risco de electrocussão. Faça verificar a sua instalação por um electricista se não estiver seguro que o aparelho esteja corretamente ligado à terra. Não altere a ficha fornecida com o aparelho. Se ela não corresponder à tomada mural, mande instalar uma saída mural adaptada por um eletricista qualificado. Este aparelho está destinado a uma utilização feita num circuito nominal de 120 volts e dispõe de uma tomada de terra parecida à tomada indicada na ilustração A aqui abaixo. Verificar se o aparelho está conectado a uma tomada mural tendo a mesma configuração que a ficha. Nenhum adaptador deve ser utilizado com este aparelho.



MANUAL DE UTILIZAÇÃO



CONSOLA:

1. Janela « SPEED » : O programa mostra « P1-P12-U1-U3-FAT ». Velocidade e : 1,0-16 KM/h.
2. Janela « INCL » : mostra os níveis de inclinação : 0-12%.
3. Janela « TIME / DIST » : Os dados são modificáveis por 6 segundos. A direção apropriada acende-se. Quando « TIME » aparece, a duração do exercício varia de 0:00 - 99:59. A 99:59, o contador volta a 0:00. A 0:00, a contagem do exercício arranca de novo.
4. Janela « CAL/PULSE ». Mostra as calorias e o ritmo cardíaco do utilizador. Quando aparecer no ecrã as calorias, a contagem evolui de 0 a 999, e a seguir o contador volta novamente a 0. Quando visualizar as calorias, a contagem começa a 0. O aparelho abranda devagar e mostra 'End' antes de voltar ao estado de partida após 5 segundos. Quando o utilizador agarrar o manípulo do ritmo cardíaco, o ritmo cardíaco será testado após 5 segundos e afixará os dados na janela. O respetivo avisador luminoso acender-se-á. O ritmo cardíaco varia de 40 a 200 pulsações / minuto (Esses dados constituem apenas referências e não devem ser tomadas como indicações.)

Botão FUNCTION:

1. Botão « PROGRAM » : Quando o tapete de corrida não está a funcionar carregue no botão SELECT para seleccionar a duração do exercício e o programa de « 0 :00 » : « P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12- U1-U2-U3-FAT ». O modo manual é o programa predefinido. A velocidade predefinida em quilómetros é de 1KM/H (00:00 é o programa manual pré-selecionado : P1-P12).
2. Botão « MODE » : Carregue nesse botão para seleccionar o modo : « 0:00 » « 15:00", « 1,0 », « 50 » (« 0:00 » é o modo manual, « 15:00 » representa o desconto, « 1,0 » representa o desconto da distância. Carregue em START para por

o tapete de corrida a trabalhar.

3. Botão « START » : Quando iniciar, ligue a extremidade magnética do cordão de segurança à consola. Carregue nesse botão a qualquer momento para por o motor a trabalhar.
4. Botão « STOP » : Carregue nesse botão para parar o motor e configurar o programa predefinido.
5. Botões « SPEED+ » e « SPEED- » : Permite regular a velocidade do tapete de corrida. Quando iniciar o tapete de corrida, a velocidade é de 0,1km / pulsações. Carregue nesse botão durante mais de 0,5 segundos para aumentar ou reduzir a duração.
6. Botão « INC+ » e « INC- » : permite regular o desconto predefinido, regular a inclinação quando o tapete de corrida arranca. Os níveis são de 1 / pulsação. Carregue nesse botão durante mais de 0,5 segundo para aumentar ou diminuir.
7. Botão « SPEED » : Botão de seleção rápida 5, 8 e 12" : permite regular rapidamente a velocidade.
8. « INCLINE : 5, 8 e 12 » : Botão de atalho de regulação rápida da inclinação.
9. Quando o tapete de corrida está em modo standby, carregue em SPEED+ e INCLINE+ durante cerca de 3 segundos. Ouvirá um aviso sonoro. A passagem de quilómetros a milhas está terminada.

Arranque rápido (manual)

1. Carregue no botão de alimentação. Ate a extremidade do cabo de segurança à consola.
2. Carregue no botão START / STOP. O sistema passa a modo contagem após 3 segundos. Ouvirá um aviso sonoro e a janela afixará a contagem. A velocidade será de 1,0km / hora durante 3 segundos.
3. Após o arranque, poderá utilizar o sistema de regulação da velocidade para aumentar ou diminuir a velocidade.

Funcionamento do processo de exercícios :

1. Carregue no botão de redução de velocidade para reduzir a velocidade de corrida.
2. Carregue no botão de aumento de velocidade para aumentar a velocidade de corrida.
3. Carregue em INC- para reduzir o nível da inclinação.
4. Carregue em INC+ para aumentar o nível de inclinação.
5. Carregue em PAUSE para reduzir até à paragem.
6. Se segurar o manípulo do ritmo cardíaco durante 5 segundos, as informações sobre o ritmo cardíaco aparecerão.

Modo manual :

1. Se não efetuar nenhuma regulação e carregar diretamente no botão START, o tapete de corrida arrancará a partir da velocidade 1,0 km/h, As outras janelas começarão a sua contagem no sentido positivo sobre os valores predefinidos. Carregue em « SPEED+ » ou « SPEED- » para modificar a velocidade. .
2. Regulação da duração. Carregue no botão « MODE » para abrir o cronómetro. A

janela TIME afixa « 15:00 » e pisca. Carregue em « INCLINE+ » ou « INCLINE- », « SPEED+ » ou « SPEED- » para realizar as suas regulações. O intervalo de regulação é de : 5:00-99:00.

3. No modo Regulação da duração, carregue no botão « MODE » para abrir o contador de distância. A janela DISTANCE afixa « 1,0 » e pisca. Carregue em « INCLINE+ » ou « INCLINE- », « SPEED+ » ou « SPEED- » para efetuar as suas regulações. O intervalo de regulação é de 0,5—99,9.
4. Para regular as CALORIAS, carregue no botão « MODE » para abrir o contador de calorias. A janela CAL afixa « 1,0 » e pisca. Carregue em « INCLINE+ » ou « INCLINE- », « SPEED+ » ou « SPEED- » para regular as calorias desejadas. O intervalo de regulação é de 10—999.
5. Quando a regulação estiver terminada, carregue no botão « START » para iniciar. O tapete de corrida iniciará 3 segundos depois. Carregue em « INCLINE+ » ou « INCLINE- », « SPEED+ » ou « SPEED- » para regular a velocidade e inclinação. Carregue em PAUSE para parar o tapete de corrida.

Programa de instalação

Carregue no botão « **PROGRAM** », a janela « CAL /PULSE » afixa P1-P12 (a escolha dos programas). Regule o tempo. A janela **TIME** pisca. A regulação predefinida é 10:00. Carregue em « **INCLINE+** » ou « **INCLINE-** », « **SPEED+** » ou « **SPEED-** » para regular os parâmetros do exercício. Carregue no botão « **START** » par iniciar o programa de instalação. Esse programa está dividido em 10 secções. Duração de cada exercício = duração regulada / 10. Quando o sistema passa à secção seguinte, ele emite um som e a velocidade altera consoante o programa de regulação. Carregue em seguida em « **INCLINE+** » ou « **INCLINE-** », « **SPEED+** » ou « **SPEED-** » para modificar a inclinação e a velocidade. Quando o programa passa à secção seguinte, a velocidade mantém-se estável e o programa continua. O sistema emite 3 sons e passa automaticamente ao programa manual.

Quadro dos programas de exercícios

Cada programa está divido em 10 níveis consoante a duração do exercício. Uma velocidade é alterada em cada secção.

TEMPO / MODO		**INTERVALO**									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDADE	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINAÇÃO	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCIDADE	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINAÇÃO	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCIDADE	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINAÇÃO	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCIDADE	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3

	INCLINAÇÃO	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCIDADE	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINAÇÃO	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCIDADE	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINAÇÃO	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCIDADE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAÇÃO	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCIDADE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAÇÃO	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCIDADE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAÇÃO	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDADE	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINAÇÃO	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCIDADE	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINAÇÃO	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCIDADE	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINAÇÃO	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

Programas de Utilizador

U1, U2, U3 : Para além dos 9 programas predefinidos, 3 programas de utilizadores estão igualmente disponíveis consoante as necessidades do utilizador : U1, U2 et U3.
Regulação dos programas de utilizadores.

1. Carregue no botão « **PROGRAM** » até o aparelho afixar o programa de utilizador (U1-U3). Carregue em seguida no botão « **MODE** » e depois indique o tempo. Os botões « **SPEED+** » e « **SPEED-** » permitem regular a velocidade. Os botões « **INCLINE+** » e « **INCLINE-** » permitem regular a inclinação. Carregue no botão « **MODE** » para terminar a primeira regulação. Regule de seguida o segundo parâmetro. Os dados serão salvaguardados até ao próximo reinício mesmo se desligar o aparelho.
2. Início do programa utilizador.
   a) A、Carregue em « **PROGRAM** » até que o ecrã afixe o programa de utilizador (U1-U3). Regule o tempo desejado e carregue no botão « START »
   b) B、Quando o programa de utilizador e o tempo estiverem definidos, carregue no botão « START ».
3. Instruções relativas à definição dos programas de utilizador.
4. O programa divide cada exercício em dez etapas. O tapete de corrida pode funcionar até que a velocidade, a inclinação e a duração das dez etapas estejam terminadas.

Programas

	PROGRAMA	INICIO	INTERVALO DE DEFINIÇÃO	VISUALIZAÇÃO
TEMPO (MIN:SGUNDOS)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00－99:59
INCLINAÇÃO (%)	0	0	0-12	0-12
VELOCIDADE (K/h)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16
DISTÂNCIA(K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00－99.9
RITMO CARDÍACO (pulsações/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIAS (THERM)	0	50	10-999	0－999

Sistema de teste :

No estado de partida, carregue de forma contínua em « PROGRAM » Fat Tester. Carregue em « MODE » para abrir F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 SEXO, F-2 IDADE, F-3 TAMANHO, F-4 PESO, F-5 FAT TESTER, carregue em « **SPEED+** » ou « **SPEED–** » para regular F-1 – F4 (cf. quadro). Carregue de seguida em « MODE » para regular F-5. Segure o manípulo do ritmo cardíaco. Após 3 segundos, a janela afixa o seu índice de massa corporal. Este índice permite testar a relação entre o peso e o tamanho. A massa corporal deve se situar entre 20-25. Se é inferior a 19, isso significa que está demasiado magro. Se se situa entre 25 e 29, isso significa que tem excesso de peso. Se ultrapassar 30, isso significa um risco de obesidade. (Estes dados constituem apenas referências e não devem ser consideradas como informações médicas).

F-1	Sexo	01 Homem	02 Mulher
F-2	Idade	10------99	
F-3	Tamanho	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	Massa corporal	≤19	Peso insuficiente
	Massa corporal	=(20---25)	Peso normal
	Massa corporal	=(25---29)	Excesso de peso
	Massa corporal	≥30	Obesidade

Funcionamento do fecho de segurança :

Retire o cordão segurança. O tapete de corrida para imediatamente. Todas as janelas afixam « ——— ». Ouve-se um aviso sonoro. Encaixe o íman do cordão de segurança à consola para iniciar o tapete de corrida.

Salvaguarda das funções :

O sistema permite salvaguardar as funções em modo standby. Se o aparelho não é

utilizado, a função estará disponível durante 10 minutos. O ecrã fechar-se-á. Carregue em qualquer botão para abrir o ecrã.

Fecho :
Corte a alimentação : Poderá cortar a alimentação para parar o tapete de corrida. O aparelho não corre o risco de se danificar.

Atenção :
1. Recomendamos parametrizar uma velocidade fraca no início de uma sessão e segurar os manípulos até que domine o tapete de corrida.
2. Encaixe a extremidade magnética do cordão de segurança à consola e a mola do cordão de segurança às suas roupas.
3. Para terminar os seus exercícios em total segurança, carregue no botão PAUSE ou retire o cordão de segurança. O tapete de corrida para imediatamente.

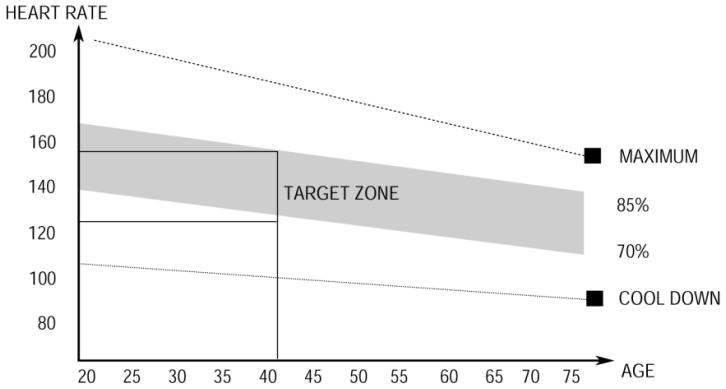
INSTRUÇÕES PARA OS EXERCÍCIOS

1. Fase de aquecimento

Esta etapa facilita a circulação sanguínea e mantém o trabalho muscular. Ela permite também reduzir o risco de cãibras e lesões musculares. É portanto aconselhado realizar alguns alongamentos como indicado abaixo. Cada alongamento deve durar cerca de 30 segundos. Quando fizer os alongamentos, evite forçar os músculos. Em caso de dor, PARE.

2. Fase de exercício

É durante esta etapa que irá realizar esforços musculares importantes. Uma utilização regular permitirá tonificar os músculos . É importante que mantenha um ritmo regular. A regularidade de trabalho deve ser suficiente para que o ritmo cardíaco atinja a zona alvo como indicado no quadro seguinte.



Cada etapa deve durar pelo menos 12 minutos mesmo se a maior parte das pessoas começa a cerca de 15-20 minutos.

3. A fase de arrefecimento

Esta etapa permite ventilar o sistema cardiovascular e os músculos. Ela equivale aos exercícios de aquecimento e permite reduzir o seu ritmo. Ela deve durar cerca de 5 minutos. Os exercícios de alongamento devem ser repetidos. Lembre-se de que nunca

deve forçar os músculos durante o alongamento.
Quanto melhor for a sua forma física maior a possibilidade de aumentar a intensidade dos exercícios de treino. É aconselhado treinar pelo menos três vezes por semana e, se possível, espaçar os exercícios de forma homogénea durante a semana.

Para tonificar os músculos no seu tapete de corrida, deverá regular a resistência a um nível relativamente elevado. Isso permitirá exercer uma força maior nos músculos das suas pernas. No entanto arrisca-se a não poder treinar tanto tempo como o desejado. No entanto se tentar melhorar a sua condição física, deverá modificar o seu programa de exercícios. Por norma deverá treinar durante as fases de aquecimento e de arrefecimento. Contudo, durante a fase de exercícios, deverá aumentar a resistência para que as suas pernas trabalhem mais. Poderá reduzir a velocidade para manter o seu ritmo cardíaco na zona alvo.
O fator importante é a quantidade de esforço produzido. Quanto mais os seus exercícios forem longos e duros mais calorias queimará. Esta solução funcionará se o objetivo for melhorar a sua condição física. A diferença reside no objectivo.

INSTRUCÕES DE MANUTENÇÃO

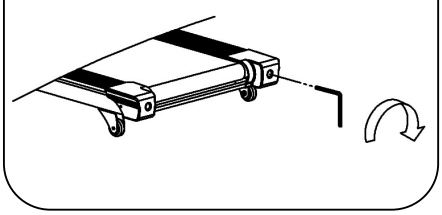
CENTRALIZAÇÃO DA BANDA DE CORRIDA E REGULAÇÃO DA TENSÃO

Não aperte demasiado a banda de corrida a fim de evitar reduzir a performance do motor e desgastar demasiado rápido os rolamentos.

Centralização da banda de corrida :

- Coloque o tapete de corrida numa superfície plana
- Faça funcionar o tapete de corrida a uma velocidade de cerca de 3,5 mph
- Se a banda de corrida deslizou para a direita, vire a porca direita de regulação de ½ volta no sentido das agulhas de um relógio e a porca esquerda de regulação de ½ volta no sentido inverso das agulhas de um relógio.
- Se a banda de corrida deslizou para a esquerda, vire a porca esquerda de regulação de ½ volta no sentido das agulhas de um relógio e a porca direita de regulação de ½ volta no sentido inverso das agulhas de um relógio.

PIC A



PIC B

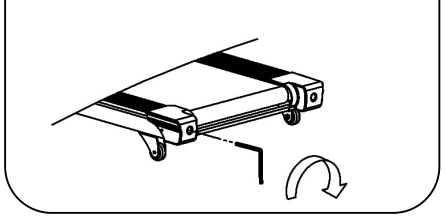


Ilustração A : Se a banda deslizou para a ESQUERDA

Ilustração B : Se a banda deslizou para a DIREITA

ATENÇÃO : Desligue sempre o tapete de corrida da ficha eléctrica antes de limpar ou fazer a manutenção do equipamento.

Limpeza

A limpeza regular do equipamento permitirá prolongar a duração de vida do seu tapete de corrida. Limpe as partes expostas de cada lado do cárter da banda assim como as partes laterais fixas a fim de reduzir a formação de pó debaixo da banda.

A parte superior da banda deve ser limpa com a ajuda de um tecido húmido. Tenho o cuidado de retirar qualquer forma de líquido presente no interior da estrutura do tapete de corrida ou debaixo da banda.

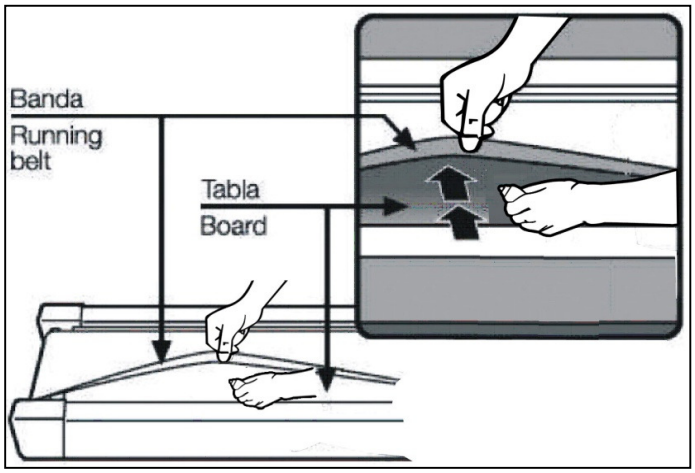
Atenção : Desligue da ficha elétrica o tapete de corrida antes de retirar o cárter do motor. Pelo menos uma vez por ano, retire a tampa do motor e limpe com a ajuda de um aspirador.

Lubrificação da banda e do cárter

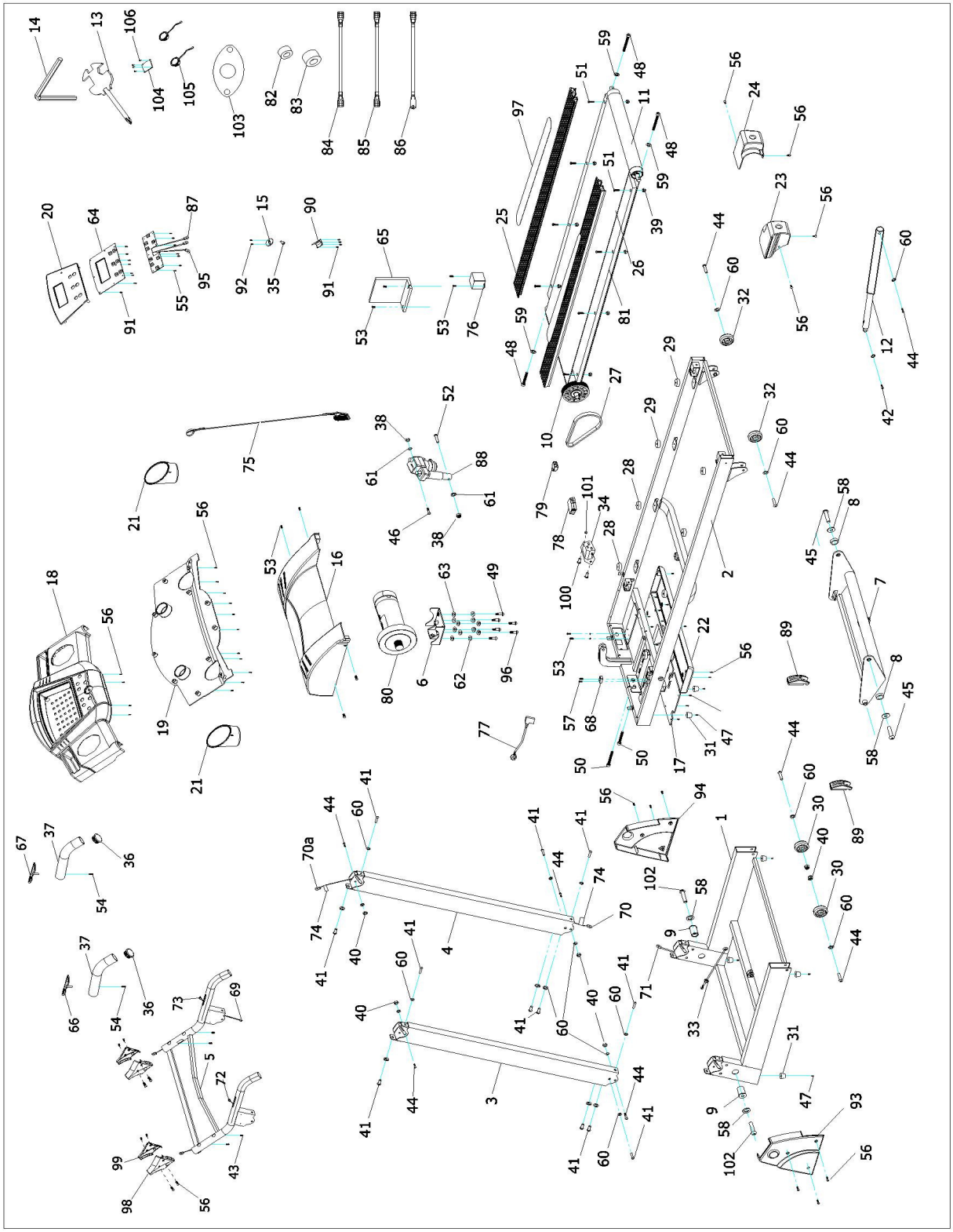
Este tapete de corrida está equipado com um sistema pré-lubrificado de manutenção. A fricção banda / cárter desempenha um papel essencial no funcionamento e duração de vida do seu tapete de corrida, daí precisar de uma lubrificação regular. Recomendamos controlar regularmente o cárter.

Recomendamos uma lubrificação do cárter segundo o plano seguinte :

- Utilização reduzida (menos de 3 horas / semana) : todos os anos
- Utilização média (3-5 horas / semana : todos os seis meses
- Utilização frequente (mais de 5 horas/ semanas) todos os três meses


Banda
Running
belt
Tabla
Board

Esquema de peças



N°	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO	QTE	N°	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO	QTE
1	Estrutura principal		1	55	SCREW	ST2.9*6.5	7
2	Base		1	56	Parafuso	ST4.2*12	47
3	Montante esquerdo		1	57	Parafuso	ST2.9*9.5	2
4	Montante direito		1	58	Anilha lisa	10	4
5	Suporte da consola		1	59	Anilha freio	6	3
6	Suporte motor		1	60	Anilha freio	8	22
7	Estrutura de inclinação		1	61	Anilha freio	10	2
8	Eixos rotativos de inclinação		2	62	Anilha elástica	8	6
9	Eixos rotativos da base		2	63	Anilha plate	8	6
10	Rolamento frontal		1	64	Consola		1
11	Rolamento traseiro		1	65	Quadro de comandos		1
12	Cilindro		1	66	Botão ritmo cardíaco		1
13	Chave/Chave de fendas	S=13、14、15	1	67	Ritmo cardíaco & velocidade		1
14	Chave Allen 5#	5mm	1	68	Sensor magnético		1
15	Chave de segurança		1	69	Cabo superior consola		1
16	Cárter superior do motor		1	70	Cabo intermédio consola		1
17	Placa inferior		1	71	Cabo inferior consola		1
18	Cárter superior consola		1	72	Ritmo cardíaco com Cabo superior botão		1
19	Cárter inferior consola		1	73	Cabo superior ritmo cardíaco & velocidade		1
20	Painel consola		1	74	Etiqueta		2
21	Suporte garrafa		2	75	Chave de segurança		1
22	Cárter inferior do motor		1	76	Transformador		1
23	Tampa traseira		1	77	Cabo de		1

	esquerda				alimentação		
24	Tampa traseira direita		1	78	Cavilha		1
25	Carril lateral		2	79	Sistema de proteção sobrecargas		1
26	Banda		1	80	Motor DC		1
27	Tapete		1	81	Tapete de corrida		1
28	Almofada azul		4	82	Núcleo magnético		1
29	Almofada preta		4	83	Anel magnético		1
30	Roda de transporte		2	84	Linha simples AC		2
31	Esponja pedal		6	85	Linha simples AC 1		2
32	Coussin pédale ajustable		2	86	Linha de terra		1
33	Anel de proteção da ficha		2	87	Cabo superior consola 1		1
34	Saída elétrica		1	88	Motor de inclinação		1
35	Ressort clé de sécurité		1	89	Tampa de proteção das rodas de transporte		2
36	Tampa intérieur		2	90	Quadro		1
37	Espuma		2	91	Parafuso	ST2.2*6.5	11
38	Porca de fixação	M10	2	92	Parafuso	ST2.9*8	2
39	Porca de fixação	M6	8	93	Tampa montante esquerdo		1
40	Porca de fixação	M8	6	94	Tampa montante direito		1
41	Porca	M8*16	12	95	Cabo ritmo cardíaco		1
42	Porca	M8*25(comprimento do corpo 15)	1	96	Porca	M8*20	2
43	Porca	M6*16	4	97	Mat antiderapant		2
44	Porca	M8*40(comprimento do corpo 20)	9	98	Tampa manípulo esquerdo		2
45	Porca	M10*25	2	99	Tampa manípulo direito		2
46	Porca	M10*45(longueur de dent 20)	1	100	Porca	M3*10	2
47	Porca	M4*16	6	101	Parafuso hexagonal	M3	2
48	Porca	M6*55	3	102	Porca	M10*45(corpo total)	2
49	Porca	M8*35	4	103	Quadro altifalante	Em opção	2

50	Porca	M8*30	2	104	MP3 MMCB	Em opção	1
51	Porca	M6*35	8	105	Altifalante	Em opção	2
52	Porca	M10*55(longueur de dent 20)	1	106	Porca（2。9*6。5）	Em opção	4
53	Porca	M5*8	10	107	Porca 4.2*12）	Em opção	4
54	Vis	ST4.2*28	2			Em opção	

Guia em caso de avaria

1. Razão provável de a consola não funcionar após partida: O cabo que liga a consola ao quadro de comandos não está bem ligado ou o transformador já não funciona mais. Verifique todos os cabos que ligam a consola ao quadro de comandos. Verifique se estão bem ligados. Se o cabo estiver danificado, terá de o substituir. Se não conseguir resolver o problema, tente substituir o transformador.
2. Mensagem de erro E01 : Razão provável : Os cabos que ligam a consola ao quadro de comandos inferior não estão bem ligados. Verifique todos os cabos. Se o cabo estiver danificado, terá de o substituir.
3. Mensagem de erro E02 : Verifique a alimentação. Se ela não for apropriada, utilize uma tomada apropriada para verificar. Se o comando inferior não funcionar mais, terá de o substituir. Ligue novamente o cabo do motor.
4. E03 : Nenhum sinal do sensor : Cabo do sensor defeituoso. Substitua-o por um novo. Não é necessário substituir o sistema magnético do motor nem reiniciá-lo.
5. E04 : Erro de leitura da inclinação. Verifique que o cabo VR do motor de inclinação está bem ligado. Caso contrário, ligue-o. Verifique que o cabo AC do motor está bem ligado e que o quadro de comandos afixe uma ligação correta. Verifique se a linha de ligação não está destruída. Faça a substituição da mesma ou então do motor de inclinação. Carregue no botão « learning » do quadro de comandos inferior para voltar a verificar se tudo funciona corretamente.
6. E05 : proteção contra a sobrecarga da corrente. Em caso de sobrecarga ou de paragem do motor, o aparelho inicia o sistema de autoprotecção. Regule o aparelho e reinicie. Verifique se o motor emite um sinal sonoro ou se o motor / quadro de comandos funciona. Se assim for, substitua o motor e o quadro de comandos. Utilize uma tensão apropriada.
7. Se o motor não funciona após ter carregado no botão START. Razão provável : O cabo do motor está danificado. O flexível de segurança está defeituoso ou fora do sítio. O cabo do motor não está bem ligado. O IGBT não funciona mais. Teste as causas seguintes e substitua a peça em causa.